

Дроздова А.Р.

Харківський національний університет імені В.М. Каразіна
Синдром «емоційного вигорання» та психологічні механізми захисту

Вперше термін «психологічні механізми захисту» з'явився в 1894 році, в роботі З.Фрейда (Freud S.) «Захисні нейропсихози» і означав техніку боротьби особистості з неприємними і нестерпними для свідомості уявленнями.

У другій половині 20-х років ХХ сторіччя вивчення захисних механізмів стало важливою темою психоаналітичних досліджень, особливо в роботах Анни Фрейд (Freud A.), зокрема в її роботі «Психологія Я і захисні механізми»,

російськомовний варіант якої виданий в 1993 році. Аналіз робіт З. Фрейда, а також власний психоаналітичний досвід привели А. Фрейд згодом до висновку, що використання захисту конфлікт не знімає, страхи зберігаються і, кінець кінцем, велика вірогідність появи психоневротичних розладів. Якщо захисні механізми з якихось причин не виконують своєї функції, це може сприяти виникненню психічних порушень. Більш того, А. Фрейд вважала, що характер виникаючого порушення часто визначає особливості захисних механізмів індивіда [3].

Сьогодні, як і сторіччя тому, в питанні про механізми психологічного захисту, залишається багато неясних аспектів, з приводу яких висловлюються суперечні думки. Так, в загальноприйнятий перелік класичних захисних механізмів («заперечення», «проекція», «компенсація», «заміщення», «раціоналізація», «сублімація» і т.д.), описаних А. Фрейд, періодично вносяться доповнення. Психологічний захист на даний час не зводиться до традиційних механізмів, а переноситься на ширший круг психологічних феноменів.

Одним з нових захисних механізмів, який розглядається в психологічній літературі, є синдром «емоційного вигорання». В.В.Бойко відзначає, що емоційне вигорання – це «вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі часткового виключення емоцій (пониження їх енергетики) у відповідь на вибрані психотравмуючі дії» [1, с. 4].

З метою вивчення взаємовідношень синдрому «емоційного вигорання» та механізмів психологічного захисту особистості нами було проведено пілотажне дослідження. В якості випробовуваних виступили співробітники зоопарку, у кількості 30 чоловік, зокрема 65% жінок і 35% чоловіків; середній вік випробовуваних склав 39,5 років. Для дослідження психологічних механізмів захисту ми використали опитувальник Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х.Р. Конте «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index) [5]. Визначення ступеня емоційного вигорання проводилось за допомогою опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко [4]. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм SPSS 11.5 for Windows. Для обробки результатів психодіагностики застосовувався кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Майже у всіх респондентів (96,6%), що взяли участь в дослідженні, симптоми емоційного вигорання або сформовані, або формуються. Також всі випробовувані виявили підвищену напруженість механізмів психологічного захисту, які діагностувались за допомогою методики LSI («витіснення», «регресія», «заміщення», «заперечення», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація», «раціоналізація»). Підвищена напруженість захисних механізмів свідчить про наявність актуальних проблем і стресових ситуацій в житті випробовуваних. З метою дослідження взаємовідношень між синдромом «емоційного вигорання» і психологічними механізмами захисту нами проведений кореляційний аналіз між показниками «симптоми емоційного вигорання» і «механізми психологічного захисту».

Проведений пілотажний експеримент показав існування сильних позитивних зв'язків між симптомами емоційного вигорання («переживання пси-

хотравмуючих обставин», «незадоволеність собою», «психосоматичні та психовеgetативні порушення») і незрілими механізмами психологічного захисту («проекція», «заміщення», «гіперкомпенсація»). Можливо, саме використання незрілих механізмів захисту врешті рещт призводить до формування розгорненої картини захисного механізму у вигляді синдрому «емоційного вигорання».

Між механізмом захисту «раціоналізація» виявлений високий негативний зв'язок з наявністю симптому «загнаність в клітку» синдрому «емоційного вигорання». Людина, яка емоційно вигоріла, не здатна раціонально, адекватно пояснити причину своїх негараздів, тому і не здатна до використання такого механізму захисту як «раціоналізація». Ми вважаємо, що ці результати дослідження дозволяють зробити припущення, щодо можливості профілактики або лікування синдрому «емоційного вигорання» шляхом формування здібностей до конструктивного і раціонального вирішення життєвих проблем.

Результати експерименту показали, що не лише представники професій системи «людина-людина» схильні до емоційного вигорання, але й представники професій системи «людина-природа». Це говорить про універсальність синдрому «емоційного вигорання». Подальше дослідження цього синдрому у представників різних професій дозволить розширити уявлення про його особливості, симптоми та шляхи профілактики.

Література:

1. Бойко В.В. Синдром емоционального выгорания в профессиональном общении / Бойко В.В. – СПб.: Сударыня, 1999. – 32 с.
2. Гавриленко М.А. Защитные механизмы личности в структуре синдрома выгорания / Гавриленко М.А. // Український медичний часопис. – XI/ XII 2002. – №6(32). – С. 122-124.
3. Корытова Г.С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности / Корытова Г.С. // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 4. – С.29-32.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: [учеб. пособие] / [ред.-сост. Райгородский Д.Я.]. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
5. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для психологов и врачей / [Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. и др.] – СПб.: Изд-во Психоневрол. ин-та им. В.М.Бехтерева, 2005. – 51 с.